

Onglet de bœuf, haricots verts du Kenya, beurre gourmand aux échalotes, Porto et ciboulette fraîche, purée de panais, sauce marchand de vin

Recette pour 4 personnes

Description

Pièce d'onglet de boeuf, servie avec un beurre aux échalotes confites au Porto. Accompagnée de haricots verts du Kenya et d'une purée de panais, le tout nappé d'une sauce marchand de vin.

L'astuce du chef

L'onglet est une pièce du boeuf que nous conseillons de manger saignante, sinon il est préférable de choisir une autre pièce de viande.

Ingrédients

Bavette de boeuf et beurre échalotes

- 4 Unité(s) Onglet de boeuf
- 3 Unité(s) Échalote française
- 15 Gr Beurre
- 20 Ml Huile de canola
- 250 Ml Porto
- 200 Gr Beurre pommade
- 5 Brin(s) Ciboulette
- 4 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre blanc

- Sel et poivre

Purée de panais, haricot vert du Kenya

- 6 Unité(s) Panais
- 50 Ml Crème 35% à cuisson
- 20 Gr Beurre
- 5 Ml Noix de muscade
- 600 Gr Haricots verts

- Sel et poivre

Sauce marchand de vin

- 3 Unité(s) Échalote française
- 250 Ml Demi-glace de veau
- 30 Ml Vinaigre de vin rouge
- 125 Ml Vin rouge
- 3 Branche(s) Thym
- 5 Tour(s) de moulin Poivre noir du moulin
- 3 Pincée(s) Fleur de sel

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

Mise en place

Ciselez les échalotes grises et la ciboulette finement. Assurez-vous de la texture de votre beurre pommade. Épluchez les panais, coupez-les en dés. Équeutez les haricots verts.

Onglet de boeuf et beurre échalotes et Porto

Dans une casserole, faites revenir doucement les échalotes avec du beurre et de l'huile de canola, ensuite déglacez avec le Porto, puis laissez réduire sur un feu très doux. Réservez jusqu'au refroidissement complet. Mélangez les échalotes froides au beurre pommade avec la ciboulette et le poivre du moulin. Donnez la forme que vous souhaitez à votre beurre parfumé, puis placez-le dans le frigo. Salez et poivrez les onglets des deux côtés, dans une poêle chaude avec l'huile végétale et saisissez des deux côtés jusqu'à complète coloration, réservez sur une plaque de cuisson avec du papier parchemin. Au moment de servir, mettez les onglets 7 minutes de plus au four pour obtenir une cuisson saignante.

Purée de Panais, haricots verts du Kenya

Dans une casserole, faites chauffer le beurre et la crème. Dans une autre casserole, mettez les panais et couvrez avec l'eau froide, après ébullition laissez cuire 30 minutes. Les égouttez, puis les passer au blender avec la crème et le beurre. Assaisonnez de sel, poivre et muscade. Dans une casserole d'eau bouillante et salée, plongez vos haricots verts environ 5 minutes, puis plongez-les immédiatement dans un bac d'eau avec de la glace. Faites revenir vos haricots verts dans un peu de beurre à la poêle, assaisonnez et servez.

Sauce marchand de vin

Dans une poêle chaude avec du beurre et de l'huile canola, faites revenir les échalotes ciselées et le thym. Déglacez avec le vinaigre de vin rouge, laissez réduire de moitié et ajoutez le vin rouge, quand vous arrivez au trois quart de la réduction ajoutez la demi glace. Assaisonnez, laissez mijoter la sauce jusqu'à que vous arriviez à une sauce nappante.

Montage de l'assiette

Dans une assiette ronde, déposez une grosse cuillère de purée que vous allez tirer d'un trait sur le côté de l'assiette. Découpez votre bavette, placez-la en parallèle avec la purée. Toujours sur le côté, déposez les haricots verts. Déposez une rondelle de beurre sur la viande et nappez cette dernière de la sauce marchand de vin.

Bon appétit!